PAIN PROTÉINÉ AU YAOURT ET ORTIES

CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 1 pain

Ingrédient	Quantité
Yaourt	250 gr
farine	375 gr
sucre	50 gr
Oeufs	3 pcs
Poudre d'amandes	30 gr
huile	60 ml
levure sèche	10 gr
Fruits secs	75 gr
Feuilles d'orties	15 tiges (prélever feuilles et sommités de 15 tiges)

Préparation

1. Laver les feuilles d'orties et les ciseler finement.

2. Mélanger tous les ingrédients de la pâte, en commençant par le sucre, l'œuf, le yaourt, la poudre d'amandes. Terminer par la farine, la levure et l'huile. Incorporer les feuilles d'orties ciselées et les fruits secs. Verser la préparation dans un moule.

3. Laisser reposer 30 minutes à température ambiante.

4. Cuire 35 à 40 minutes à 180°C.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2025